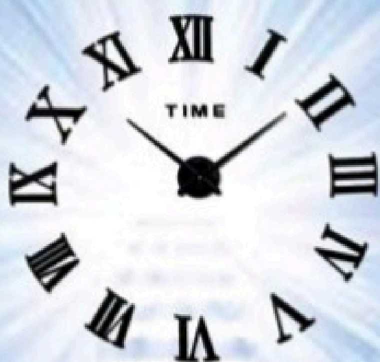


الطريق الى السعادة

هاشم العظامات

الطريق الى السعادة

الطريق الى السعادة

تأليف

هاشم العظامات

الطبعة الأولى
١٤٤٠ هـ- ٢٠٢٠م

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١٩/٧/٣٨١٤)

العظامات، هاشم أشيهب
الطريق الى السعادة/هاشم أشيهب العظامات.-عمان:دار زهران للنشرالتوزيع، ٢٠١٩.
( ) ص.
ر.إ.٢٠١٩/٧/٣٨١٤.
الواصفات:/الثقافة المعاصرة//السعادة//الثقافة العامة/

❖ يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

المتخصصون في الكتاب الجامعي الأكاديمي العربي والأجنبي
دار زهران للنشر والتوزيع
تلفاكس : ٥٣٣١٢٨٩ – ٦ – ٩٦٢+، ص.ب ١١٧٠ عمان ١١٩٤١ الأردن
E-mail : Zahran.publishers@gmail.com
www.zahranpublisher.com

في البحث عن السعادة يسلك نصف العالم المسلك الخطأ فهم يظنون أنها تشمل التملك والاقتناء والحصول على خدمة الآخرين لكن السعادة توجد حقاً في العطاء وخدمة الآخرين.. "هنري دراموند"

أنا لست متدين حتى أقول أن الـسعادة سـببها الـدين ولـست ملحـد لأقول أن الحياة بالتحرر .

هاشم العظامات

يقول هاري غيلمان البروفيسور الكبير الذي قال "لا أحد يستطيع أن يجعل شخصاً ما سعيداً بمجرد فرقعة الأصابع إن ما يمكنك أن تفعله هو أن تساعد الناس كي ترى ما هو مفيد لهم ان يروه, ان ما يمكنك أن تفعله هو أن تشير إلى الأشياء وان تأمل أن يروا ما تشير إليه""

المقدمة

في البدايـة أرى الجميـع يبحثـون عـن الحيـاة واقـصد هنـا بالحيـاة السعادة أو الراحة المطلقة .

تلك الحياة التي يحلم فيها كل شـخص فأغلـب المجتمعـات الإسـلامية وخصوصاً العربية منها ترى السعادة في الزواج فالـدعوة المتكـررة لأي شخص غير متزوج بالزواج دليل واضح على ما اقصد.

فقمة الطموح لدى الإفراد المرتبطين فكرياً بهذه المجتمعات الزواج بل وينهي الطموح عند الزواج بإنجاب أطفال وتأمين مـستقبل لهـم دون الالتفات للحياة الحقيقية ومحاولة معرفة أي سر من أسرارها وهذا ما خلق مجتمع مغلق.. الجميع فيه يرتبطون بـنفس الفكـر وهـو عـدم محاولة التغيير أو البحث عن سلم السعادة.

الفصل الأول

السعادة في الفلسفة

إنّ اختلاف المذاهب الفكريّة والفلسفيّة منذ الإغريق وحتى العصور الحديثة يؤدي إلى الاختلاف في النظر المفاهيم المتنوّعة والتي منها مفهوم السعادة، فمنهم من يراها في الذات الحسيّة، والبعض يراها في التفكير والوعي العقليّ، ومنهم من يجدها في الحس والفكر معاً، وهنا سا تطرق إلى آراء بعض الفلسفة العظماء في النظر إلى مفهوم السعادة وتحديده.

اولاً.. السعادة عند أرسطو:

يرى أرسطو أنَّ السعادة ترتبط بتحقيق الخير، حيثُ تتحدد باللذة، وهي الفضيلة التي تقود الفرد إلى السَّعادة بقوىً إراديّة من خلال إتباع الاختيار الذي يدفعه إلى التأمل، وأكد أرسطو أن السعادة الحقيقية تتحول إلى العشق الميتافيزيقي وإلى السعادة الفكريّة والروحيّة، ويرى بأنّ السعادة عبارة عن مسألة جماعيّة وليست فرديّة، ولكل شيء غاية، وغاية السياسة هي السعادة، ويقترح منهجاً تركيبيّاً نسبياً ومطلقاً يؤدي للوصول إلى الخير الأسمى والأكبر؛ لذلك يصنف أرسطو السعادة إلى أنواع وهي: السعادة المرتبطة باللذة الحسيّة وتكون في نظره عند السواد الأعظم من الإنسان الأكثر غلظة

وقسوة، والنـوع الآخـر هـو الـسعادة المرتبطـة بالـشرف والتـشريفات وتوجد عند الطائفة السياسيّة، والنوع الآخير هو الذي يقـيم الـسعادة على أساس من التأمل، كما ويرى أرسطو صعوبة الإقرار بمـدى سـعادة الفـرد بعـد موتـه، لأنّ ذريتـه وسـلالته قـد تـشقى بعـد موتـه؛ لـذا فالسعادة مسألة حكمة وتريّث، ومسألة عقل وفكر خاصة في الجانب المتعقّل من الفرد.

ثانياُ السعادة عند الفارابي:

يـرى الفـارابي أنّ الـسعادة ليـست في الـسعادة الشخـصيّة، وإنمـا في السعادة الجماعيّة، فهو يبحث في الأشياء التي تحقـق الـسعادة لأهـل المدن كجماعة؛ لذلك نجد الفارابي يقرُّ بأنَّ المعقـول والأفكـار الإراديّـة توجد في الروح، وأنَّ الأفكار الطبيعيّة المُنتمية إلى علـم المبـادئ توجـد في الجـسد، فالـسعادة غايـة في حـد ذاتهـا مـا دامـت تطلـب وتأخـذ لذاتها بعيداً عن أي نوع من المصلحة، وفي نظره فالـسعادة لا تـرتبط بالجسد وليست إشباعاً للـذة، كـما ويطـرح الفـارابي أنّ الـسعادة غـير متوفرة في عالم الحس وأننا لا نولد سعداء؛ إنما هي في التفكـير والفهـم والـوعي الفكـريّ العميـق للأشـياء، مـما يعنـي أنّ الـسعادة ممارسـة

للتفكير والتأمل والاحتكام إلى المنطق بالتمييز بين الصحيح والخـاطئ، و قوة التمييز هذه مرتبطة بقوة الذهن على تحـصيل الـصواب الـذي نأخذ به، الباطل الذي نتجنّبه.

ثالثاً السعادة عند ابن مسكويه:

يرى أنّ الـسعادة جـسميّة ونفـسيّة في الوقـت نفـسه، لأن الطبيعـة الإنسانيّة ذات نفسيّة تعكس الفضيلة والروحانيّة، فالسعادة الدنيويّـة في نظره ناقصة لانطلاقها من عالم الحِس، فلا بـد مـن تعـرض صـاحبها للألم والحسرات، فمثلاً حتى نشعر بلذة الطعام لابد من أن نشعر بـألم الجوع، وحتـى نـشعر بـسعادة المـال لا بـد مـن العمـل بتعـب حتـى تحصيله، والسعادة الأخرويّة هي الأفضل والأكمل، لأنّ صاحبها يتمتـع بالخير، فهو مُقـيم بروحـه الداخليـة بـالقرب مـن المـلأ الأعـلى، حيـثُ يستنيرُ بنور الإله القادر؛ لذلك فالفرد يكون بعيداً عن الألم والحسرات الدنيويّة التي تُشقيه فالأخلاق هي غاية السعادة، فلا بد مـن تهـذيب الخُلق وتقويمه للوصـول إليهـا، والبحـث عـن الـسُّبل للمحافظـة عـن الأخلاق السليمة.

من هنا نعلم انه لا أحد يستطيع أن يجعلك سعيدا، فالسعادة قرار داخلي وإرادة وفعل. وان كل ما باستطاعتنا ان نجعل الناس تشاهد ما هو مهم لهم ليروه، وان نشير إلى الأشياء ونأمل أن يروا ما أشرنا إليه. وها أنا أشير إلى بعض أسرار السعادة، لعلك ترى ما أراه..

الأشخاص السعداء ليسوا أناس ينتقلون من نجاح لآخر، بقدر ما ان التعساء لا يتحولون عن خسارة أو فشل لآخر. الحقيقة هى ان كلا الشخصين يواجه فى حياته مواقف سعيدة مفرحة ومواقف محزنة أليمة، لكن بينهما فارق جوهري. فالشخص التعيس منهم يركز كل تفكيره وحاضره لتذكر لحظاته المؤلمة والتحسر عليها، بينما الشخص السعيد يختار أن يدع الحياة تمض مركزا ومستعيدا لحظاته الجميلة ومتطلعا الى تجارب جديدة تثرى حياته. الأمر بأكمله يعتمد على منظورك الخاص للرؤية.

توافق الأهداف والسعادة

كما تتراص إطارات السيارة الأربع في نفس الاتجاه، فلابد أن تتناغم أهدافك في الحياة بالمثل. فأنت تريد أن تكون رب الأسرة المثالي قد يتعارض مع كونك تريد الثراء الفاحش، فالثراء العميم سيمنعك بكل تأكيد من لعب دور "الزوج المثالي" لأنك تنفق وقتك كله فعليا في العمل. كذلك فالعمل الأكاديمي لنيل الدكتوراه سيتعارض مع رغبتك في السفر حول العالم، أو المشاركة في فعاليات الحرب والسلام. حدد أهدافك ووازن بينها لتحقيق أكبر فائدة.

نتيجة للعديد من الدراسات والأبحاث فقد تبين أن 70% من عناصر السعادة تكمن في التالي، الدفء الأسرى وتعاطف الأصدقاء، والعلاقات الطيبة مع زملاء العمل والجيران. وكلها كما نرى عناصر لا دخل للمادة فيها، وكلها تستطيع ان تنالها بقليل من الاهتمام والسؤال أحيانا.

أمور بسيطة تجلب السعادة.

1- الواقعية

أغلب الأشخاص التعساء على وجه الأرض هم أناس، يضعون لأنفسهم أهدافا خيالية وغير واقعية بالمرة مما يولد لديهم الإحباط والغضب، لعدم تحقق هذه الأحلام. فلا تضع في عقلك صور من قبيل أغنى رجل في العالم، أو العائلة نموذجية، فعدم تحقق هذا سيتركك فريسة للقلق. الأوفق والأجدى والأكثر ملائمة هو أن تقبل حقيقة الوضع الحالي كما هو، وتعمل جاهدا لتحسين الأمور فلو لم تبلغ منتهاك فقد حاولت.

2- أفتح عقلك

اذا كنت من أصحاب التأمل والتفكر ، فلابد من انك لاحظت آلية التغيير المستمر والمتواصل التي تحكم عالمنا. الآلية التي تدعم تطورنا كعرق إنساني على هذه الأرض، فدوام الحال من المحال كما يقال. فأجعل من نفسك شخص منفتح على كل جديد، في الفكر والعمل والحياة، لا تكن ممن يعادون الجديد لأنه جديد، لا تمش مع القطيع الذي يعادى كل ما يجهل. واصل التعلم

والتعامل والتكيف مع العالم وواكب تطوره، حتى لا تدهسك الحياة.

3- تفكيرك إيجابي

دائماً يجب التفكير قدر المستطاع بإيجابية، حتى لا يظهر لك "الشيء الداخلي" الذي تخشاه. اذا كنت فى سبيل التقدم لعمل أو وظيفة ففرصتك الاحتمالية هي 50% – 50% أن يقبلوك أو يرفضوك، آي أن الاحتمالات متساوية ففكر دوما على أنهم سيقبلونك. التفكير بهذا الشكل ربما لن يفيدك، لكن التفكير في النتائج والأسباب السلبية سيضرك بكل تأكيد.

4- جوهرك الروحي

آيٍ ما كان معتقدك الديني، فاستخدمه بيقين وخشوع وتأمل. الدين مكون أساس من مكونات الحياة وإهماله يتركك خواء من الداخل، فارغ. خاصة إذا ما كنت تستعمله بصيغة شكلية أو كلام يردده لسانك، دون ان يتسرب معناه الى باطنك. فبقدر ما تعتني بجسدك ومظهرك، أظهر بعض الاهتمام بالجانب الإيماني

والروحاني وبجوهرك الداخلي هذا سيحسن كثيرا من سعادتك، داخليا وخارجيا..

5- الانضمام إلى كيان كبير..

كل منا يذكر شعوره عندما يجلس فى المدرجات، وسط مشجعي فريقه، لابد انك تذكر هذا الشعور الجارف بالبهجة والانتصار؟. جميعنا نحب أن نكون جزء من شئ أكبر، نادي رياضي، مؤسسة، جامعة، بل إن البعض يتباهى باسم المقهى الذى أعتاد الجلوس عليه!. فحاول دوما ان تنضم لكيان أكبر فى ذات مجالات اهتمامك، فستتعرف مؤكدا بأشخاص يشبهونك فى التفكير إلى حد بعيد، وستقض بينهم أوقاتاً ممتعه وسعيدة بلا شك، وسترتفع معنوياتك الى القمة..

6- الخلط بين المادة والعاطفة

في استبيان وبحث ميداني ثبت ان وجود الموارد المالية والممتلكات الخاصة فى حياة الإنسان، أقل فى الأهمية 9 مرات من وفرة الموارد الإنسانية كالأسرة والأصدقاء. فموديل سيارتك الحالي، وحجم المنزل الذي تعيش فيه ومقدار أموالك فى البنك لن يجلبا لك السعادة كما تتخيل،

اذا ما كنت خاوي الوفاض من العلاقات الحميمة الإنسانية. طالما أخبرتنا الأفلام والمسلسلات بان المال لا يجلب السعادة المنشودة، أتضح ان هذا -للأسف- حقيقة وواقع.

7- التمرين

يبدو ان تمارين الرياضة البدنية لا تساعد فى مرونة وتقوية عضلات الجسم فقط، ولكن الروح كذلك. فالرياضة لها أثر فعال فى زيادة ثقة المرء بنفسه وبقدراته، وبالتالي حصوله على مزيد من الاستقرار النفسي والسعادة المحتملة. كما ان ممارسة الرياضة بانتظام تغير من نمط حياتك فعلا، أو هذا ما نأمل فيه بالمواظبة على هذه العادة الايجابية.

8- اعمل ما تحب..

وهنا أهم شيء وهو أن يبحث الشخص عن العمل الذي يحب ويميل إليه أكثر من غيره فهدا سيجعله أكثر سعادة وهو يقوم به وأكثر .

الفصل الثاني

الحياة الزوجية ..

كنت قد تكلمت في الصفحات الأولى عن الزواج وان البعض يعتبره أهم مبدأ من مبادئ الحياة بل سر من أسرار السعادة وهنا سواء اتفقت أو اختلفت مع أصحاب هذا الرأي نجد أن الحياة الزوجية أهم ركن في شخصية الفرد سواء في سعادته ام شقائه فلو نظرنا لبعض الموظفين نجد تصرفاتهم ترتبط بطبيعة حياتهم الأسرية(الزوجية) فالراحة النفسية تنعكس على أداء الموظف وإنتاجيته .

من هنا فالسعادة الزوجية هي حُكم يصدره الزوج أو الزوجة، يُشير إلى الإحساس بالرفاهية أو الرضا الذي يرتبط بالعلاقة الزوجية.

[1] أسباب السعادة الزوجية

الشكر والامتنان من هنا يبين" ألين بارتون"، وهو باحث دكتوراه في مركز أبحاث الأسرة، أنه قام مع عدد من العلماء في جامعة جورجيا في الولايات المتحدة الأمريكية بدراسة مسحية شملت (468) شخصًا متزوجًا, ووجدوا أن الامتنان والشكر يمكن أن يتنبأ باستمرار سعادة الشخص في زواجه, ولو كان الزوجان

يعانيان من ضيق وصعوبات في مجالات أخرى في الحياة، حيث إنَّ الشكر والامتنان في العلاقة يمكن أن يساعد في تعزيز الشعور بالمحبة والألفة والتقدير بين الزوجين.

[2] الصمت في بعض الأحيان

تكون أفضل طريقة لمعالجة أيّ مشكلة هي الابتعاد عنها، فلا ينبغي الوقوف عند المشاكل الطفيفة فحاول أن تصمت وتتغاضى عن صغائر المشكلات قدر ما تستطيع، وتجاوز واغفر ما استطعت ومن حين لآخر ذكّر نفسك لماذا تزوجت من هذا الشخص ركز على تلك الأسباب وَدَع المعاتبات الصغيرة تمر دون ذكرها. الحفاظ على الحميمية والعاطفة والشغف العلاقة الحميمة ليست مجرد علاقة جسدية وعادات في غرفة النوم تتقدم بالعمر جنبا إلى جنب مع الزواج. فقد لا تكون هناك عاطفة أكبر من قيام زوج برعاية زوجتة المريضة في المستشفى. كما أن العلاقة الحميمة تأتي في العديد من الأشكال بما في ذلك المحادثة والاحتضان والاستماع للطرف الآخر عند مواجهته لأي مشكلة.

[3] الحب فعل وليس مجرد شعور

إنّ السعادة الحقيقية أساسها الحب، والحب الحقيقي يقوم على تعهدات الزوجين من خلال الالتزام بعهودهم: "البقاء معاً في السرّاء والضرّاء", كما أن الحب عطاء تلقائي؛ حيث يعطي كل طرف منهما كل ما بإمكانه تقديمه للطرف الآخر دون أن ينتظر منه أيّ مقابل.

اما فيما يخص النصائح الزوجية فهناك الكثير.

1. تذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوي الرابطة الزوجية ، لكن الغياب الطويل قد يكون معول هدم لها.

2. عليك أن تفهم طبيعة المرأة حتى يمكنك فهم ووعي التعامل الصحيح معها من غير تطرف ولا شطط.

.3 لا تدع أي خلاف بينكما يستمر إلى اليوم التالي.

4. تجنب الحديث عن التجارب السابقة أو عن الماضي المرتبط بامرأة أخرى، سواء كانت خطيبة أو زوجة سابقة.

5. ابتعد عن المثالية، وعش حياتك بطريقة طبيعية، ولا تتوقع المعجزات.

6. أعرب لزوجتك عن حبك كلما سنحت لك الفرصة.

7. حارب في نفسك الاستسلام للهم والقلق، وكن دائماً بشوشاً طلق الوجه متفائلاً.

8. إياك والنقد اللاذع، أو المستمر مع كل صغيرة وكبيرة.

9. حاول دائماً حصر النزاع في دائرة ضيقة، ولا تجعلها تتسع، وسيطر أنت على المشكلة قبل أن تفلت من يدك.

10. الغيرة والشك والشبهات أعداء ، فتعامل مع الوقائع ولا تتعامل مع الظنون والأوهام.

11. اغرس في شريك حياتك الثقة في نفسه وفيك، وثق أنت فيه، وابعث فيه الرضا عن النفس.

12. لا يكفي أن تتزوج شخصاً مناسباً حتى تكون سعيداً في زواجك، ولكن يجب أن تكون أنت أيضاً الشخص المناسب.

13. النظافة عنوان الإيمان ودليل الحب.

14. تنازل بعض الشيء عن أشياء تعتبرها جزء من شخصيتك، حتى يتسنى لك التمتع بما تحب من صفات شريكك في الحياة.

15. اهـتم بـشريك حياتـك كـما تهـتم بنفـسك، وأحـب لـه مـا تحـب لنفسك.

16. الأخذ والعطاء.. تعود كل منهما على التفاهم، ولا تكن أنانياً تريـد أن تأخذ أكثر مما تعطي ، أو تأخذ كل شيء ولا تعطي شيئاً.

17. الرجل يريد من المرأة أن تكون زوجة مثاليـة تحـسن التـصرف في كل شيء، وتمده بالحب والرعاية والحنان، والمرأة تريد مـن زوجهـا أن يكون الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليهـا، والـذي يقـدر عـلى سد احتياجاتها، وأن توقن بأنها آخر امرأة في حياته.

18. لا تسارع باتهام شريكك في الحياة عند كل مصيبة، بـل لننظـر إلى الموضوع نظرة منصفة ولا تسبق الأحداث.

19. عش يومك ولا تفكر بهموم الغد الذي لم يحـن بعـد، وتـصرف في حدود إمكانياتك.

20. عليك أن تفهم قدسية الرابطة الزوجية وأنها ميثاق غليظ ، ففكـر ألف مرة قبل أن تتخذ خطوة بعدها لا ينفع الندم.

21. لا تعتمد عـلى الحـب فقـط، وإن كـان الحـب مهـماً وضروريـاً في الحياة الزوجية .

22. اعط القدوة من نفسك لشريكك في الحياة، ودع أفعالك تتحدث وتنبئ عن شخصيتك .

23. لا تدع الفرصة لأقاربك وجيرانك في التدخل بينكما، واحرص على حل مشاكلكم بنفسك قدر الاستطاعة.

24. لا تعجل بصحيح ما تراه خطأ من شريكك في الحياة، فهناك عادات لن تتغير إلا بعد زمن بعيد، ولا تضخم الصغائر.

25. لابد من تقبل تبعات الزواج ومسؤولياته بنفس راضية وقلب مطمئن.

26. تجنب قدر المستطاع أسباب الخلاف بينكما، وابتعد عن إحراج شريكك في الحياة.

27. اعمل مع زوجك على القيام بأعمال مشتركة، فسوف تمثل لكما ذكريات سعيدة فيما بعد، وتقرب أكثر بينكما.

28. أتح لزوجك الفرصة بكل حرية للتعبير عن نفسه والعمل على تنمية مواهبه، ولا تسخر من قدراته.

29. الحقوق المالية لابد أن تحترم، ولا يتم التساهل فيها، فهي من أكبر أسباب الخلاف.

30. لا تـشرك زوجـك في أحزانـك، وحـاول جاهـداً أن تتغلـب عليهـا وحدك، ولكن لا تنساه في أفراحك .

31. احذري أيتها الزوجة صديقاتك اللاتي يتدخلن في حياتـك الخاصـة، وهن يلبسن ثوب النصح والإرشاد.

32. أشعري زوجك أيتها الزوجة بأنه الشخص المثالي الذي كنت تودين الارتباط به، وأنك فخورة به وبشخصيته.

33. تذكر حسنات زوجك عنـد نـشوب أي خـلاف بيـنكما، ولا تجعـل مساوئه تسيطر على عقلك فتنسيك حسناته ومزاياه.

34. اسأل نفسك هذه الأسـئلة، حتـى تـدرك مزايـا شريكـك في الحيـاة وتتغلب على مشاكلك بنجاح.

- ما الذي يعجب كل منكما في الآخر؟!
- ما الخبرات السعيدة التي مرت بكما؟!
- ما النشاط المشترك السار الذي تستمتعان به حقاً؟!
- ماذا يفعل كل منكما ليظهر اهتمامه بالطرف الآخر؟!
- ماذا تنتظر من شريكك لتشعر أنه يحبك ويقدرك؟!
- ما أحلامكما المشتركة للمستقبل؟!

35. في الخلافات الزوجية احذري أيتها الزوجة استخدام الألفاظ الجارحة حتى لا تخسري زوجك

36. تهادوا.. تحابوا.. ليكن ذلك شعار الحياة الزوجية عند كل مناسبة سارة وسعيدة.

37. الزوجة الذكية هي التي تختار الوقت المناسب لطلباتها وطلبات الأولاد وتختار الوقت المناسب أيضاً لإبداء ما تريد من ملاحظات على سلوك الزوج، أحياناً يكون الوقت المناسب الذي تختارينه ليس هو الوقت المناسب حقاً .. فكري مرة وأخرى.

38. كرامتي .. كبريائي .. كلمات للشيطان ينفث بها في قلب الزوجين عند نشوب الخلاف ويحاول بهما جاهداً أن يبرر لكل منهما الخطأ والبعد عن التصالح.. فهل يصح هذا بين الزوجين؟!!

39. لا تلغي وجود زوجك.. ولا تلغي وجود زوجتك.. فالشورى مهمة في الحياة الزوجية، ولابد أن يشعر كل واحد بأنه مشارك في الحياة الزوجية وأنه غير مهمل.

40. لا تهرب.. ولا تهربي من المنزل عند نشوب المشكلات ، فالهروب ليس وسيلة للعلاج، ولامانع من الهدوء قليلاً ثم العودة لحل الخلافات.

41. لا تضايقي زوجك بكثرة أسئلتك فيما لا يخصك، أو تحاولي التطلع على أسرار لا يريد كشفها لك، عندئذ سيترك الزوج المنزل ويمضي إلى مكان آخر يستريح فيه.

من هنا لا يعني أن الاساليب قد حصرت في هذه النقاط، بل هناك الكثير والكثير من هذه الطرق الاخرى

..

الفصل الثالث

السعادة في العمل

يبين مؤلف كتاب السعادة في العمل "سريكومار راو"، يقول لكي تشعر بسعادة أكبر في عملـك، لـست بحاجـة إلى أن يتوقـف مـسؤولك عـن مخابرتك ليلا، وليس عليك كسب المزيد من المال. ولـست مـضطرا إلى السعي وراء حلمك بأن تصبح نادلا أو أن تدير نزلا في فيرمونت.

يقول راو، الذي درّس "الإبداع والإتقان الشخصي"، أحد أكثر المـساقات المرغوبة في كلية الأعمال في جامعة كولومبيا: "إن المزايا التـي تبحـث عنها تحديدا لا توجد في عمل ويرى أن أكبر عقبـة في طريـق الـشعور بالـسعادة في العمـل هـي الاعتقـاد بأننـا أسرى الظـروف، وبأننـا غـير مخيرين فيما يحدث لنا. ويضيف أن على المرء إن أراد أن يغـير عملـه أن يغير طريقـة تفكـيره فيـه أولا. ويؤكـد بـالقول: "نحـن مـن نكـوّن خبراتنا"، كما يستشهد كثيرا بالروحانيات الشرقية ويرتكز عـلى العديـد من الحِكم التراثية، موضحا: "معرفتنا بأننا مسؤولون عن الحيـاة التـي نعيشها هي أقوى أداة لدينا".

بــدلا مــن تــشجيع النــاس عــلى التركيــز عــلى "التفكـير الإيجابي"، يودّ راو أن يلغـي تمامـا فكـرة الأحـداث الجيـدة

والسيئة، إذ يقول: "إذا رُزقت ليمونة وصنعت منها ليموناضة، فهذا يعني أنك حصلت على ليمونة وأن تلك الليمونة لا تروق لك. ما أحاول قوله أولا هو: هل هناك ضرر في أن تحصل على ليمونة؟ يمكنك أن تعوّد نفسك على القول بأن هذه الأمور تحدث دوما بدلا من اعتبارها أمرا سيئا". ويضيف: إذا فكرت في الأحداث التي وقعت قبل 10 سنوات وبدت سيئة في ذلك الحين، ستدرك أن كثيرا من تلك الأحداث قادت إلى شيء إيجابي. كما يستذكر راو أحد طلبته السابقين وكان قد فُصل من عمله وتلقى مبلغا جيدا كمكافأة نهاية الخدمة.

بعد ستة أشهر، تعرضت الشركة لأزمة مالية وفقد جميع الموظفين الباقين وظائفهم دون أن يحصلوا على أي شيء. وبذلك كان الموظف المفصول هو المستفيد الوحيد في واقع الأمر كما يرى أنك إن أردت السعادة في عملك فينبغي عليك أن تنتقل من الطموح الشخصي إلى الطموح "برؤية أوسع"، حيث يقول: "الطموح الشخصي هو أن تقول "أريد أن أصبح رئيسا تنفيذيا" ، أما الطموح "برؤية أوسع" فهو أن تقول "أريد أن أدير هذه الشركة حتى يحبّ الناس أن يعملوا فيها". كما يعتقد أن الطموح يحجب السعادة طالما أن الأشخاص يعتنقون

مبدأ "إذا/ عندئـذ": إذا حـصلت عـلى ترقيـة، عندئـذ سـأكون سـعيدا. ويذكر راو أن المنظور الأصحّ والأكثر جلبا للـسعادة هـو أن تفكـر كـما يلي "لدي رؤية واسعة وسأبذل قصارى جهدي لإنجاحها. وسواءً وُفّقتُ أم لم أوفّق، كان في ذلك خير. فهدفي هو أن أسعى بكل ما أوتيـت مـن عزيمة".

لو نبعـت الـسعادة مـن الـداخل فقـط، فكيـف سـتعرف إن كنـت في موقف سيء حقا؟ يرى راو أن من الأفضل إحـداث تغيـير مـن منطلـق إيجابي بدلا من منطلق الغضب، مؤكدا: "ينبغي عليك أن تحدث تغييرا من منطلق أنك ممتنّ لما حـصلت عليـه مـن خـبرة، ولكنـك ترغـب في عمل تغيير ومواصلة التقدم".

حتى في الشركات الأميركية، حيث يجـدّ كـل موظـف لتحـسين مركـزه، يدعو راو إلى تبنّي منظور التركيز على الآخـرين، فيقـول: إذا لم يحـصل الموظف على الترقية، فلا يزال بمقدوره النجاح بطرق ملموسـة بـشكل أقلّ أو أن يحصل عـلى وظيفـة أفـضل في المـستقبل. ويـضيف: "إننـي أعارض الفرضية القائلة بأن عليك أن تكون منافسا لا يرحم كي تـتمكن من الصمود في بيئة الشركة".

إلـيكم 10 خطـوات نحـو الـشعور بالـسعادة في العمـل، قمنـا باستخلاصها من نصائح راو:

1- تجنب نعت الأشياء "بالجيد والسيئ".

يقول راو: عندما يحدث شيء سيء، لا تلم نفسك. بدلا مـن ذلـك، كـن حذرا تجاه الخطأ عند ارتكابـه دون أن تـصدر الأحكـام. "قـم بما هـو واجب عليك فعله، ولكن لا تتخلى عن هدوئك وسكينتك".

2.تمتع بالمرونة الفائقة.

يعرّف راو "المرونة الفائقة" بأنها القدرة على التعافي سريعا من المحن، حيث يكتب قائلا: "تُمضي الوقت الكثير فـيما لا طائـل مـن ورائـه مـن جلد للذات ولوم للآخرين. تشعر بالذنب عبثـا وتخلـق الأعـذار التـي تعلم أنها واهية. إذا كنت مرنـا، يمكنـك اسـتعادة حيويتـك والمـضي في إنجاز أمور عظيمة". (ويقول أيضا أنك إن عملـت بنـصيحته بالتجنـب التام لنعت الأشياء "بالـسيئة"، فلـن تـضطر إلى ممارسـة المرونـة عـلى الإطلاق.

3.دعك من الأحقاد.

يقــول راو إن مــن مفــاتيح الــسعادة في العمــل تنــاسي الأحقــاد. فقد كتب: "تعمّد نسيان الماضي. هذا صعب ولكنك ستعتاد الأمـر مـع الممارسة".

4.لا تضِع وقتك في الغيرة.

يقول عندما تكون غيورا فكأنك تقول إن العـالم ضـيق ولـيس فيـه مـا يكفي من النجاح لأحققه. بدلا من ذلك، كـن سـعيدا لأن أيـا كـان مـا حدث له سيحدث لك سواء في وظيفتك الحالية أو في شركة أخرى.

5.ابحث عن الحماس في داخلك.

وليس في وظيفتك لا ريب أنك تحلم في وظيفة براتب عـال وسـاعات عمل مقبولة بحيث يمكنك العودة إلى المنزل مبكرا وقضاء الوقـت مـع من تحب من الزملاء الأذكياء في العمل، لكن راو يحذّر من البحث عن تلك الوظيفة المثالية أو حتى التصديق بوجودها.

فهو يدعو، بدلا من ذلك، إلى تغيير نمط التفكير بالوضع الحالي. على سبيل المثال: بدل أن ترى نفسك كمدير للموارد البشرية في أحد البنوك، عرّف نفسك على أنك شخص يساعد موظفي البنك الآخرين على إعالة عائلاتهم والاستفادة من مزاياهم والتوفير من أجل المستقبل.

6.تخيل نفسك قبل 10 سنوات وبعد 10 سنوات من الآن.

يقول راو: "لقد اختفت معظم المشكلات التي أبقتك ساهرا في الليل قبل عشر سنوات. لذا فإن كثيرا مما تواجهه الآن من مشكلات سيزول".

أن معرفة هذه الحقيقة ستساعدك على التفكير بصورة أفضل.

7.تخلص من نموذج "إذا/عندئذ" للشعور بالسعادة. يقول راو أن كثيرا منا يعتمد على نموذج "إذا/ عندئذ" المغلوط للشعور بالسعادة. إذا أصبحت رئيسا تنفيذيا، عندئذ سأكون سعيدا. إذا حصلت على راتب ضخم،

عندئذ سأكون سعيدا. ويضيف: "لا يتوجب عليك الحصول على شيء أو فعله كي تشعر بالسعادة".

8.استثمر في العملية.

وليس في النتيجة كتب راو موضحا: "إن النتائج أمر خارج عن سيطرتك تماما". ستعرض نفسك لخيبة الأمل إذا قمت بالتركيز بشدة على ما تتمنى تحقيقه بدلا من التخطيط لكيفية تحقيقه.

9.فكر في الآخرين.

حتى في الشركات الأميركية، حيث يجدّ كل موظف لتحسين مركزه، يدعو راو إلى تبنّي منظور التركيز على الآخرين، فيقول: إذا لم يحصل الموظف على الترقية، فلا يزال بمقدوره النجاح بطرق ملموسة بشكل أقلّ أو أن يحصل على وظيفة أفضل في المستقبل. ويضيف: "إنني أعارض الفرضية القائلة بأن عليك أن تكون منافسا لا يرحم كي تتمكن من الصمود في بيئة الشركة".

10. استبدل تعدد المهام باليقظة.

يعتقد راو أن تعدد المهام يعيق السعادة، حيث يقول: "إن تعدد المهام يعني ببساطة أن تقوم بأدوار كثيرة بشكل سيء وتستغرق وقتا أطول في ذلك". وهو ينصح بدل ذلك بالفصل بين المهام لمدة 20 دقيقة وزيادتها تدريجيا إلى ساعتين. قم بإطفاء الأجهزة الالكترونية التي قد تشتت تركيزك. وهو يزعم أنك ستنجز كمية أكبر من العمل بمجهود أقل مع ممارسة هذه الطريقة.

سؤال مطروح حول تطوير الذات

سؤال عفويٌ نطرحه على أي شخص يشعر بالتعاسة في عمله. ما هو الأمر الذي سيكون له الأثر الأكبر في زيادة سعادتك؟

الفصل الرابع

السعادة في الأديان

السعادة في الدين الاسلامي:

السعادة شعور داخلي يحسه الإنسان بين جوانبه يتمثل في سكينة النفس، وطمأنينة القلب، وانشراح الصدر، وراحة الضمير والبال نتيجة لاستقامة السلوك الظاهر والباطن المدفوع بقوة الإيمان. الشواهد على ذلك من الكتاب والسنة:

1- قال الله تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ (النحل:97).

2- وقال تعالى: ﴿ فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى * وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا ﴾ (طه: 123، 124).

3- وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ليس الغنى عن كثرة المال ولكن الغني غني النفس).

السعادة ليست في الماديات فقط: إن السعادة في المنظور الإسلامي ليست قاصرة على الجانب المادي فقط، وإن كانت الأسباب المادية من عناصر السعادة، ذلك أن الجانب المادي وسيلة وليس غاية في ذاته لذا كان التركيز في تحصيل السعادة على الجانب المعنوي كأثر مترتب على السلوك القويم.

وقد تناولت النصوص الشرعية ما يفيد ذلك ومنها:

أ- قال الله تعالى: ﴿ وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ * وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ ﴾ (النحل: 5، 6).

ب- وقال الله تعالى: ﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ﴾ (الأعراف: 32).

ج- وقال صلى الله عليه وسلم:(من سعادة ابن آدم: المرأة الصالحة، والمسكن الصالح، والمركب الصالح).

الإسلام يحقق السعادة الأبدية للإنسان: لقد جاء الإسلام بنظام شامل فوضع للإنسان من القواعد والنظم ما يرتب له حياته الدنيوية والأخروية، وبذلك ضمن للإنسان ما يحقق له جميع مصالحه الدنيوية والأخروية، فقد جاء الإسلام للحفاظ على المصالح العليا والمتمثلة في الحفاظ على: (النفس، والعقل، والمال، والنسل، والدين).

فالسعادة في المنظور الإسلامي تشمل مرحلتين: السعادة الدنيوية: فقد شرع الإسلام من الأحكام ووضح من

الضوابط ما يكفل للإنسان سعادته الدنيوية في حياته الأولى، إلا أنه يؤكد بأن الحياة الدنيا ليست سوي سبيل إلى الآخرة، وأن الحياة الحقيقية التي يجب أن يسعى لها الإنسان هي حياة الآخرة قال الله تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ﴾ (النحل: 97), وقال تعالى: ﴿ وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللـه الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ﴾ (القصص: 77), وقال تعالى: ﴿ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ﴾ (التوبة: 38).

سعادة الآخرة: وهذه هي السعادة الدائمة الخالدة، وهي مرتبة على صلاح المرء في حياته الدنيا قال الله تعالى: ﴿ الَّذِينَ تَتَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمُ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ (النحل: 32), وقال تعالى: ﴿ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَلَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ وَلَنِعْمَ دَارُ الْمُتَّقِينَ ﴾ (النحل 30).

الحياة الدنيا ليست جنة في الأرض

لقد حدد الإسلام وظيفة الإنسان في الأرض بأنه خليفة فيها يسعى لأعمارها وتحقيق خير البشرية، ومصالحها

التي ارتبطت بالأرض إلا أن هذا الأعمار وتحصيل المصالح تكتنفه كثير من الصعاب، ويتطلب من الإنسان بذل الجهد وتحمل المشأق في سبيل ذلك.

كما أن الحياة ليست مذللة سهلة دائما كما يريدها الإنسان ويتمناها، بل هي متقلبة من يسر إلى عسر ومن صحة إلى مرض ومن فقر إلى غنى أو عكس ذلك، وهذه ابتلاءات دائمة يتمرس عليها الإنسان في معيشته، فيحقق عن طريقها المعاني السامية التي أمر بها من الصبر وقوة الإرادة، والعزم والتوكل والشجاعة، والبذل وحسن الخلق وغير ذلك، وهذه من أقوى أسباب الطمأنينة والسعادة والرضا قال الله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾(البقرة:155-157).

وقال صلى الله عليه وسلم:(عجبا لأمر المؤمن فإن أمره كله خير، فإن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له).

أسباب تحصيل السعادة:

1- الإيمان والعمل الصالح: وتحصل السعادة بالإيمان من عدة جوانب:

أ- إن الإنسان الذي يؤمن بالله تعالى وحده لا شريك له إيمانا كاملا صافيا من جميع الشوائب، يكون مطمئن القلب هادي النفس ولا يكون قلقا متبرما من الحياة بل يكون راضيا بما قدر الله له شاكرا للخير صابرا على البلاء.

إن خضوع المؤمن لله تعالى يقوده إلى الراحة النفسية التي هي المقوم الأول للإنسان العامل النشط الذي يحس بأن للحياة معنى وغاية يسعى لتحقيقها قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ﴾(الأنعام: 8).

ب- إن الإيمان يجعل الإنسان صاحب مبدأ يسعى لتحقيقه فتكون حياته تحمل معنى ساميا نبيلا يدفعه إلى العمل والجهاد في سبيله، وبذلك يبتعد عن حياة الأنانية الضيقة، وتكون حياته لصالح مجتمعه وأمته التي يعيش فيها، فالإنسان عندما يعيش لنفسه تصبح أيامه معدودة

وغاياته محدودة أما عندما يعيش للفكـرة التـي يحملهـا فـإن الحيـاة تبدو طويلة جميلة تبدأ من حيث بدأت الإنسانية وتمتد بعد مفارقتها لوجه الأرض، وبذلك يتضاعف شعوره بأيامه وساعاته ولحظاته.

ج- إن الإيمان ليس فقط سببا لجلب الـسعادة بـل هـو كـذلك سـبب لدفع موانعها، ذلـك أن المـؤمن يعلـم أنـه مبـتلى في حياتـه وأن هـذه الابتلاءات تعد مـن أسـباب الممارسـة الإيمانيـة، فتتكـون لديـه المعـاني المكونة للقوى النفسية المتمثلة في الصبر والعزم والثقة باللـه والتوكل عليه والاستغاثة به والخوف منه، وهذه المعاني تعد من أقوى الوسائل لتحقيق الغايات الحياتية النبيلة وتحمل الابتلاءات المعاشية كـما قـال اللـه تعالى: ﴿ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَـأْلَمُونَ وَتَرْجُـونَ مِنَ اللـه مَا لَا يَرْجُونَ ﴾ (النساء: 104).

2- الـتحلي بـالأخلاق الفاضـلة التـي تدفعـه للإحـسان إلى الخلق: إن الإنسان كائن اجتماعي لا بـد لـه مـن الاخـتلاط ببني جنسه، فلا يمكنه الاستغناء عـنهم والاسـتقلال بنفـسه في جميـع أمـوره فـإذ ا كـان الاخـتلاط بهـم لازم طبعـا،

ومعلوم أن الناس يختلفون في خصائصهم الخلقية والعقلية فلا بـد أن يحدث منهم ما يكدر صفو المرء ويجلب له الهم والحزن، فإن لم يدفع ذلك بالخصال الفاضلة كان اجتماعه بالناس - ولا مفر لـه منـه - مـن أكبر أسباب ضنك العيش وجلب الهم والغم.

لذلك أهتم الإسلام بالناحية الأخلاقية وتربيتها أيما اهتمام، ويظهر ذلك في النماذج الآتية:

أ- قال اللـه تعالى في وصف الرسول صلى اللـه عليه وسـلم: ﴿ وَإِنَّـكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾(القلم: 4).

ب- وقال تعالى في ذلك أيضا: ﴿ فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللــه لِنْـتَ لَهُـمْ وَلَـوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُـمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ﴾ (آل عمران: 159).

ج- وقال تعالى: ﴿ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْـبِرِّ وَالتَّقْـوَى وَلَا تَعَـاوَنُوا عَـلَى الْإِثْـمِ وَالْعُدْوَانِ ﴾ (المائدة: 2).

د- وقال تعـالى: ﴿ وَلَا تَـسْتَوِي الْحَـسَنَةُ وَلَا الـسَّيِّئَةُ ادْفَـعْ بِـالَّتِي هِـيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِـيمٌ * وَمَـا يُلَقَّاهَـا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴾ (فصلت: 34، 35).

هـ- وقال رسول اللـه صلى اللـه عليه وسلم: (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق).

و- وقال صلى اللـه عليه وسلم:(مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم، كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد، بالحمى والسهر).- الإكثار من ذكر اللـه تعالى والشعور بمعيته دائما: إن الإنسان يكون رضاه بمتعلقه بحسب ذلك المتعلق به وعظمته في نفس المتعلق واللـه تعالى هو أعظم من يطمئن له القلب وينشرح بذكره الصدر، لأنه ملاذ المؤمن في جلب ما ينفعه ودفع ما يضره.

لذلك جاء الشرع بجملة من الأذكار تربط المؤمن باللـه تعالى مع تجدد الأحوال زمانا ومكانا عند حدوث مرغوب أو الخوف من مرهوب، وهذه الأذكار تربط المؤمن بخالقه فيتجاوز بذلك الأسباب إلى مسببها فلا يبالغ في التأثر بها فلا تؤثر فيه إلا بالقدر الذي لا يعكر عليه صفوه، كما أنه لا يستعظمها فيجاوز بها أقدارها إذ لا تعدو أن تكون أسبابا لا تأثير لها بذواتها وإنما أثرها بقدر اللـه تعالى.

ومن النصوص التي تدل على ذلك:

أ- قال اللـه تعالى: ﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللـه تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (الرعد: 28).

ب- أمر النبي صلى اللـه عليه وسلم أن يقول المسلم عند زواجه من المرأة:(اللـهم إني أسألك خيرها وخير ما جبلتها عليه، وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه).

ج- وأن يقول عند هيجان الريح: (اللـهم إني أسألك خيرها وخير ما فيها، وخير ما أرسلت به، وأعوذ بك من شرها وشر ما فيها، وشر ما أرسلت به).

د- وقال صلى اللـه عليه وسلم في بيان وجوب الأخذ بالأسباب والاستعانة باللـه وعدم الحزن على تخلف النتائج المرغوبة:(احرص على ما ينفعك، واستعن باللـه ولا تعجز، فإن أصابك شيء فلا تقل لو إني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل قدر اللـه وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان).

العناية الصحية: والصحة هنا تشمل جميع الجوانب: البدنية، والنفسية والعقلية، والروحية.

الصحة البدنية: إن الصحة البدنية مما فطر الناس على الاهتمام به؛ لأنها تتعلق بغريزة البقاء كما أنها السبيل لتحقيق الغايات المادية من مأكل ومشرب وملبس ومركب.

وقد أهتم الإسلام بالإنسان فنهى عن قتله بغير سبب مشروع، كما نهى عن كل ما يضر ببدنه وصحته، كما قال الله تعالى: ﴿ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّه إِلَّا بِالْحَقِّ ﴾ [الأنعام: 151] وقال تعالى: ﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ [الأعراف: 157] وقال صلى الله عليه وسلم:(لا ضرر ولا ضرار).

الصحة النفسية: يغفل كثير من الناس أهمية الصحة النفسية أو يغفلون السبيل لرعايتها، والحفاظ عليها مع أنها ركن أساسي في تحقيق السعادة لذلك حرص الإسلام على تربية النفس الفاضلة وتزكيتها بالخصال النبيلة، فكان أهم ما سعي إليه هو تكوين النفس السوية المطمئنة الواثقة.

وقوام استـواء الـنفس يكـون بالإيمـان ثـم بـالتحلي بـالأخلاق الفاضـلة والابتعاد عن الخصال الذميمة من الغـضب والكـبر والعجـب والبخـل والحرص على الدنيا والحسد والحقد وغير ذلك مما يكسب الاضطراب والقلق، قال الـلـه تعالى: ﴿ وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْـكَ إِلَى مَـا مَتَّعْنَـا بِـهِ أَزْوَاجًـا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَـى ﴾ (طـه: 131).

وقال صلى الـلـه عليه وسلم: (إذا كنتم ثلاثة فـلا يتنـاجى اثنـان دون الثالث؛ حتى تختلطوا بالناس من أجل أن ذلك يحزنه).

وقال الـلـه تعالى: ﴿ يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِـسَاءٌ مِـنْ نِـسَاءٍ عَـسَى أَنْ يَكُـنَّ خَـيْرًا مِـنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُـسُوقُ بَعْـدَ الْإِيمَـانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ * يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُـوا كَثِـيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّـسُوا وَلَا يَغْتَـبْ بَعْـضُكُمْ بَعْـضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْـمَ أَخِيـهِ مَيْتًـا فَكَرِهْتُمُـوهُ وَاتَّقُـوا الـلـه إِنَّ الـلـه تَوَّابٌ رَحِيمٌ﴾ (الحجرات:11، 12).

الصحة العقلية: إن العقل هو مناط التكليف في الإنسان لذلك أمر الشارع الحكيم بالحفاظ عليه وحرم كل ما يؤدي إلي الإضرار به أو إزالته، ومن أعظم ما يؤدي إلي ذلك المسكرات والمخدرات لذلك حرمها الله تعالى بقوله: ﴿ يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ * إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴾ (المائدة: 90، 91).

الصحة الروحية: لقد اعتنى الشرع بوضع الوسائل الكفيلة بالحفاظ علي الصحة الروحية فندب المؤمن إلى ذكر الله تعالى على كل حال، كما أوجب عليه الحد الأدنى الذي يكفل له غذاء الروح، وذلك بشرع الفرائض من الصلاة والصيام والزكاة والحج، ثم فنح له بابا واسعا بعد ذلك بالنوافل، وجميع أنواع القربات.

هذه العبادات تربط الإنسان بربه وتعيده إليه كلما جرفته موجات الدنيا؛ لذا كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول: (وجعلت قرة عيني في الصلاة) وكان يقول صلى الله عليه وسلم: (يا بلال، أرحنا بالصلاة).

وقد نهى الشارع عن الأمور التي تؤدي إلى سقم الروح وضعفها، فنهى عن اتباع الأهواء والشبهات والانهماك في الملذات؛ لأنها تعمي القلب وتجعله غافلا عن ذكر الله لذلك قال الله تعالى في وصف الكفار: ﴿ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ﴾ [الفرقان: 44] وقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ ﴾ (محمد: 12).

السعي لتحقيق القدر المادي اللازم للسعادة: لقد تقرر فيما سبق أن الإسلام لا ينكر أهمية الأسباب المادية في تحقيق السعادة إلا أن هذه الأشياء المادية ليست شرطاً لازما في تحقيق السعادة، وإنما هي من جملة الوسائل المؤدية لذلك.

وقد تناولت كثير من النصوص هذه الحقيقة منها: قال الله تعالى: ﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ الله الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ﴾ [الأعراف: 32] وقال صلى الله عليه وسلم: (نعم المال الصالح للعبد الصالح) وقال صلى الله عليه وسلم: (من سعادة ابن آدم: المرأة الصالحة والمسكن الصالح والمركب الصالح).

تنظيم الوقت: يعتبر الوقت رأس مال الإنسان، فهو فترة بقائه في هذه الدنيا لذلك اعتنى الإسلام بالوقت وجعل المؤمن مسئولا عن وقته وأنه سوف يسأل عنه يوم القيامة.

وقد جاءت شرائع الإسلام بحيث تعين الإنسان على ترتيب وقته وإحسان استغلاله، وذلك بالموازنة بين حاجاته الحياتية والمعيشية من جانب، وحاجاته الروحية والعبادية من جانب آخر، وقد حث الإسلام المؤمن على استثمار وقته وإعماره بالخير والعمل الصالح.

قال الله تعالى: ﴿ يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ الله وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ * وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَى أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُنْ مِنَ الصَّالِحِينَ ﴾ (المنافقون: 9، 10).

وقال صلى الله عليه وسلم: (لن تزولا قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع خصال: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما

أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، وعـن علمـه مـاذا عمـل به).

وقال صلى الـلـه عليه وسلم: (نعمتان مغبون فيهما كثير مـن النـاس: الصحة، والفراغ).

وأرشد صلى الـلـه عليه وسلم إلى التوازن فقال: (روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلب إذا أُكرِه عمي).

السعادة كما يراها المسيحيّون:

الإنسان يريد السعادة، أسمّاها حياةً أم سلاماً أم فرحاً أم راحةً أم بركةً أم خلاصاً. كلّ هذه الخيرات يتضمنها بتفاوت، التعبير الـذي نعلـن بـه عن أحد أنه سعيد أو تعيس. وعندما يعلن "الحكيم " "طوبى للفقـراء! ويـلٌ، للأغنيـاء" ! لا يـتلفظ ببركـة تعطـي الـسعادة ولا بلعنـة تجلـب التعاسة. بل يخصّ، باسـم خبرتـه بالـسعادة، عـلى اتّبـاع الطـرق التـي يؤدي اليها.

ولِفَهم مرمى ومعنى أقـوال الحكمـة العديـدة التـي تبـدو لنـا أرضـية محضه يجب وضـعها في الجـوّ الـديني الـذي قيلـت فيـه. فـإن كانـت السعادة في الواقع تفترض دائماً اللـه في منبعها إلا أنهـا عرفـت تطـوراً بطيئاً ينطلق من الأرضي إلى السماويّ.

أولاً: اللـه والسعادة

خلافاً لآلهة اليونـان التـي كـانوا يحيّونهـا باسـم "الـسعيدة جداً" لأنها تُجسِّد حلم الإنسان، لا يتوقف الكتاب المقـدّس على الـسعادة الوجدانيـة التـي لا تُقـاس بمـا يطمـح إليـه

الإنسان. فهو يرى في يهوه إله مجد يـودّ أن يمـنح هـذا المجـد للبـشر. وهذا فرق أخـر فبيـنما تتمتـع آلهـة اليونـان بـسعادتها دون اهـتمام خاص بمصير البشر ينحني يهوه (اللـه)بعطفٍ على كلّ البشر خصوصاً على شعبه، فسعادة الإنسان تتفرّع من النعمة الإلهيـة، وهـي اشـتراك بمجده.

السعادة هي اللـه ذاته:

عــبر التــصريحات التــي تكـثر في الأدب الحِكَمــي يكتــشف قــارئ الكتاب المقدس ماهية السعادة الحقَّـة، وسـبب البحـث عنهـا "طـوبى لمن يخشى يهوه"، فيصير قويّاً مباركـاً وينـال العديـد مـن الأولاد وإن أراد أن يـضمن طـول الأيـام والخـلاص والبركـة والغنـى فعليـه اتبـاع طـرق الـربّ"1" والـسير في شريعتـه والإصـغاء للحكمـة وإيجادهـا والتمـرس بهـا والاهـتمام بـالفقير، وأن يكـون بـارّاً.ويتوسّـع الحكـيم بهـذه الأسـباب ليقـود تلاميـذه في سـبل الـسعادة الحقيقيـة فهـو لا يتعدّى عـادةً نطـاق الجـزاء المبـاشر عـلى الأرض. فلأتقيـاء ومـساكين "يهـوه" يفهمـون أنهـم مـع اللـــه يملكـون كـلّ شيء وأن الـتخلّي الكامل والثقةّ اللامحدودة هما طريق الـسعادة: فـلا داعـي لـذكر أيّ

مبرّر، ولكنه مجرد تعبير "طوبى للذين يرجونه "طوبى للإنسان الذي يثق بك " هكذا يرى أتباع يهوه في خوف الله، وحفظ الناموس وفي الإصغاء للحكمة، انتظاراً للسعادة كجزاء، بل في عرف المتقدّمين روحيا، هذه هي السعادة الحاصلة منذ الآن والتي تقتضي القيام في عشرة الله والتذوق بلذّات أبدية.

ثانياً: من السعادة الأرضية إلى السعادة السماوية

هكذا تتوضح قمة السعادة الإلهية. لكن ليكتشف الإنسان أن الله وحده هو السعادة، عليه أن يمرَّ بمسارٍ يطهر رغباته رويداً رويداً مع خيبات أمل متلاحقة.

السعادة الأرضية:

السعادة هي الحياة، تلك الحياة التي تطابقت طويلاً مع الحياة الأرضية. وهذه هي سعادة الشعب الذي اتَخذ يهوه إلهاً له.

ومن هنا يبين الكتاب المقدس ماهية السعاده بأن يكون له أولاد أصحاء، وبنات جميلات، أهواء ممتلئة، وقطعان

عديدة. وأخيراً السلام وتفصّل النصوص المقدسة خيرات الإنسان في المجال القومي والعائلي والشخصي: أن يكون له ملك يستحق هذا الإسم وزوجة عاقلة صالحة وثروة وفيرة اكتسبت وليس هو مستعيد لها وأن يكون حَذِراً ألا يزلَّ بلسانه.. ويعطف على البؤساء ويكون بلا لوم وبالمختصر أن تكون له حياة لائقة. ومن هنا يكون الربّ مؤدّباً له.. أجل من اللائق التفجع على من مات. إلا أنّ البكاء لا يجب أن يطول كثيراً.

لأن الحزن المشؤوم يمنع من التلذّذ بالسعادة

نحو السعادة السماوية:

إن خيرات العهد الأرضية، وقد أعطاها يهوه وباركها كانت علامات شراكه وحياةٍ مع الله. ولما ترسّخ الاعتقاد بالحياة الأبدية، لمُست محدوديتها، وأخطارها بشكل أوضح، وبثمن هذا التطهير، صارت تعني الحياة الأبدية ذاتها. وفي الوقت نفسه، أبرز الرجاء الجديد قيماً جديدة: كالخصوبة الروحية عند الرجل العاجز والمرأة العاقر. هذا الرجاء يقلب نظام القيم القديم. وكانت الخبرة قد أظهرت أنه لا يجب تقدير سعادة إنسان قبل نهايته

وأعلن سفر الحكمة بجرأة عظيمة تُبشِّر بالإنجيـل "طـوبى للعـواقر إن كن باراتٍ فاضلات وهكذا التقى الحكماء بما أعلنـت مـزامير مـساكين يهوه عندما رأت أن الخير الأسمى هو في الثقة بيهوه".

العهد الجديد

مع مجـيء يـسوع المـسيح أعطيَـت فرصـاً كـلّ الخـيرات. ففيـه تجـد السعادة مثالَها وتحقيقَها معاً. لأنه به يعطى المؤمنين الخير الأسمى..

أولاً: السعادة والمسيح

ليس يـسوع حكـيماً ذو خـبرة واسـعةٍ فقـط. إنـه الـذي يعـيش مـلء السعادة التي يعلنها.

تقدّم التطويبات، وقـد وضـعت في واجهـة خطـاب يـسوع الإفتتـاحي منهجاً للسعادة المـسيحية. أمـا في إعـادة لوقـا فهـي تقـترن بمعطيـات تعظم القيمة الأسمى لـبعض معطيـات الحيـاة ,هـذين التفـسيرين لا يمكن أن يُردّا إلى تطويب فضائل أو أوضاعٍ معيّنة في الحياة. بل يُوازي

أحدهما الآخر ولا يعبّران خاصة عن حقيقتهما إلا إذا قصدا المعنى الذي أعطاهما إياه يسوع ذاته. فالواقع أن يسوع جاء من عند الله ليقول "نعم " رسمية لوعود العهد القديم الذي حفر ملكوت السماوات، وألغيت الحاجات والمصائب ومُنحت الرحمة والحياة بالله.

فبالواقع إن كانت بعض التطويبات قد قيلت في صيغة المستقبل، فالأولى " طوبى للفقراء... " التي تحوي فَرضاً كلّ الباقين تريد أن تتحقق منذ الآن. بل أكثر من ذلك، فالتطويبات هي "نعم" قالها الله بيسوع. فبينما توصل العهد القديم إلى التوحيد بين الله والسعادة يأتي يسوع بدوره كمن يحقق الطموح إلى السعادة.

ثانياً: قيم المسيح

بينما حاول العهد القديم بخجل أن يضيف إلى القيم الأرضية من غنىً ونجاح، قيمة العدالة في الفقر والفشل، يهاجم يسوع غموض التصور الأرضي للسعادة. فمن الآن وصاعداً، لم يعد الأغنياء والشباعى والممدوحون سعداء هذا العالم، بل الجياع والباكين والفقراء والمضطهدين فهذا الإنقلاب في القيم صار

ممكناً وهو القيمة كلها. سعادتان عظيمتان تتضمنان كلّ الأخرى: الأولى تكمن في الفقر مع ما يرافقه من أعمال البر، والتواضع، والوداعة، والطهارة، والرحمة، والاهتمام بالسلام، والثانية تكمن في قبول الاضطهاد حباً بالمسيح. إلا أنّ هذه القيم ذاتها ليست بشيء دون يسوع الذي يعطيها كل معناها. لذا، فوحده الذي وضع المسيح في صُلب إيمانه يقدر أن يسمع تطويبات الرؤيا. طوبى له إذا أصغى إليها وبقي متيقظاً لأنه يدعى إلى عرس الحمل حتى وإن قضى الأمر بأن يعطيَ حياته شهادةً فلا يخَفْ.

الخطوات الواضحة طريق للسعادة

ان الوسائل التي تحفز الإنسان على إحساسه بالسعادة هي كيفية التأمل لوضع أهداف للنفس ليتم تحقيقها: الشخص المشغول دائماً والمثقل بأعباء العمل؛ فالطريقة الأكثر فاعلية له لكي يكون سعيداً ويبتعد عن الاكتئاب الذي يكتسبه مع دوامة العمل هو إحراز تقدم ثابت ومطرد لأهداف وضعها لنفسه. وعلى الرغم من أن ذلك يبدو بسيطاً أو سهلاً، إلا إنه أسلوب صعب للوصول من خلاله لتحقيق السعادة، وبالطبع تختلف الأهداف من

شخص لآخر، لكن الوسيلة في تحقيقها تتشابه عند مختلف الأشخاص ألا وهى التقدم الثابت والمطرد للوصول لأهداف ذات معنى، ووجود معنى أو مغزى لهذه الأهداف هو الذي يحقق السعادة وليس وضع الأهداف في حد ذاتها، لأن الشخص بإمكانه إحراز نجاحاً في أهداف وضعها لنفسه لكنها لا تخلق لديه الشعور بالسعادة. تقوم السعادة على متطلبات ألا وهي التمتع بالصحة الجيدة و دخل كافٍ لمقابلة الاحتياجات الأساسية، وجود عاطفة في حياة الشخص، انشغال الشخص بعمل منتج أو نشاط، أهداف للحياة محددة وقابلة للتحقق، السلوك الطيب للشخص من عوامل تحقيق السعادة لنفسه ، بالإضافة إلى المتطلبات السابقة، ينبغى أن يتوافر لدى الفرد المقدرة على إغفال مسببات التعاسة في حياته فإذا كنت أغنى أغنياء العالم ويتوافر لديك المال ولكن في غياب التمتع بالصحة أو الإغفال عن فن إدارة العلاقات مع الآخرين فلن تصل للسعادة.

من هنا فالسعادة مفهوم نسبي، لكن الحصول عليها ليس بالأمر الصعب بعدما توصل إليه علم النفس من أبحاث متطورة ودراسات حيث تلخصت خطوات تحقيق السعادة في أربع خطوات

1-المال

وقد أظهرت الأبحاث منذ فترة طويلة أن المال والسعادة لا ارتباط بينهما، أو بعبارة أخرى، لا يمكن شراء الرفاهية. أما الآن ومن خلال دراسة جديدة من قبل الدكتور ماتز ورفاقه قد بحثت عن كثب في العلاقة بين المال والسعادة من خلال النظر في المعاملات المصرفية لـ 625 شخصاً لمدة ستة أشهر. ومن ثم قاموا بتقييم شخصيات هؤلاء الناس ورضاهم عن الحياة. وكانت النتائج التي توصلوا إليها رائعة وهي أن الناس الذين ينفقون المال على الأشياء التي تحسن شخصياتهم ويرفهون بها عن أنفسهم أكثر سعادة من أولئك الذين يدخرون الأموال، بغض النظر عن المبلغ الذي أنفق.

الخلاصة هي: عليك الاهتمام بنفسك، بالأشياء التي تحبها وتكرهها. ما الذي يجعلك سعيدا؟ بماذا تستمتع؟ عليك التركيز بشكل أقل على كمية من المال لديك، المكان الذي يجب أن تذهب أموالك إليه هو المكان الذي يجلب إليك السعادة والراحة.

2-الصحة

طريقة التعامل مع عواطفك لها تـأثير مبـاشر عـلى صـحتك في بعـض الطرق المحددة جدا وقد لاحظ الدكتور هـيس وفريقـه، أن الأزواج في صراع لمدة 15 دقيقة فقط ومـن خـلال مراقبـة الـسلوكيات العاطفيـة للأزواج خلال تلك الفترة القصيرة، تمكنـوا مـن التنبـؤ بدقـة بالمـشاكل الصحية التي سيواجهها هؤلاء الأشخاص خلال العشرين عامـا القادمـة وبـشكل أكـثر تحديـدا، وجـدوا أن الأشـخاص الـذين أظهـروا الغـضب الفوري والعنيف كانوا أكثر عرضة لتطوير مشاكل ضغط الدم والإصابة بحالات الاكتئاب والرغبة بالعزلة. وأولئك الذين أنهوا الحوار أو صدموا أثناء الصراع كانوا أكثر احتمالا لتطوير مشاكل الظهر والإصـابة بـالأرق والتوتر الدائم.

الخلاصة: تعلم مهارة إدارة التعبير عن غضبك. هذا الأمر الحيوي ليس فقط لصحة زواجك، ولكن أيضا لصحة جسمك وراحتك النفسية.

3-الأصدقاء

ما هـي أفضل طريقة لصناعة الأصـدقاء والحفـاظ علـيهم؟ الـــدكتور زارنـــا وأصـــدقاؤه قـــاموا بدراســـات عـــلى طلاب الجامعـات الجـدد في عينتـين منفـصلتين مـن خـلال

اتجاهاتهم النرجسية وذكائهم العاطفي وأعـادوا الدراسـة مـع الطـلاب مرة أخرى بعد ثلاثة أشهر لمعرفة ما إذا كانت شـعبيتهم قـد زادت أو انخفضـت، فوجـدوا أن الطـلاب الـذين كانـت نرجسـيتهم وذكـاؤهم العاطفي عاليين قد اجتذبوا عدداً كبيراً من الأصدقاء وأسسـوا علاقـات متينة على عكس أولئك أصحاب الذكاء العاطفي المنخفض.

الخلاصة: إذا أردت أن تحقق أفضل النتائج وأمتن الصداقات عليك رفع مستوى ذكائك العاطفي من خلال التأني قبل السقوط في علاقة صداقة مربكة أو مبنية على أسس هشة، فقـد يسـبب لـك الأمـر الكثـير مـن الغبن. أما عند حسن الاختيار ستجد شركاء يمكنك تقاسم المرح معهم.

4-العطف

التعاطف هو عنصر أساسي من الذكاء العاطفي، انـه عامـل رئـيسي في نوعيـة الصـداقات الخاصـة بـك ونجـاح عملـك وزواجـك، الـدكتورة مـاكيلانز والـدكتور ميرنـر وجـدا أن الأشـخاص العفـويين أكـثر تعرضـاً للصـدمات العاطفيـة مـن أولئـك المحللـين والممنهجـين عاطفيـا، وقـد

وجـدوا هـذه النتـائج عقـب دراسـتين متناقـضتين إحـداهما أخـذت بالعلاقات العاطفية البديهيـة أو العفويـة، والأخـرى أوعـز للمـشاركين فيها أن يفكروا مليّاً قبل الإجابة بالموافقة على العلاقة من عدمها.

الخلاصة: التعاطف هو مهارة مهمة، عليك امتلاكها، يمكنك بنـاء هـذه المهارة عن طريق التفكير مليّاً حول كيف كنت تشعر إذا كنت بجـوار شخص ما، وتحليل وضعكما معاً تجنباً لارتباكات قد تحصل مستقبلا.

قصص سعادة

وقفت سيدة متنعمة في شرفة بيتها التي تطـل عـلى حديقـة فيهـا مـا تشتهي النفس من الفاكهة اللذيذة والورود الجميلة بألوانهـا البديعـة ورائحتها الخلابة...

وقفت هذه السيدة وشردت تنظر بعيدا بعينين دامعتين، إذ رغـم كـل ما تملـك إلا أنهـا غـير سـعيدة، ينقـصها شيء مـا ربمـا راحـة البـال، أو الإحساس بالحب، والرضـا والثقـة بـالنفس و... و... و... الحقيقـة أنهـا ليست سعيدة.

وبينما كانت مسترسلة في تفكيرها، مـرت عربـة فاكهـة يجرهـا حـمار، وكان بائع الفاكهة رجلا بسيطا ترافقه إبنتيه على العربـة، وقـد جعـل مـن الأقفـاص الفارغـة مظلـة تحمـيهن مـن حـرارة الـشمس. وكانـت إحداهن تغني بصوت خافت وتدق على أحد الأواني التـي يـستخدمها والدها في وزن الفاكهة، والثانية كانت ترقص على دقات أختها، نظـرت المرأة المتنعمة إلى الأسرة الفقيرة من بعيـد، فأشـفقت علـيهم، وأرادت ان تـصنع معهـم معروفـا، فـدعتهم إلى حـديقتها وقالـت لهـم: "كلـوا وإحملوا معكم ما أردتم من حديقتي لكم ولتجارتكم" فـشكرها الأب الفقير كثيراً ودخل إلى الحديقة فرحاً هو وإبنتيه.

وبيـنما كانـت المـرأة تحـاول أن تـُدخل الـسعادة إلى قلـوب هـؤلاء الفقراء لاحظـت الفتاتـان الـدموع في عينـي هـذه الـسيدة المتنعمـة، فوقفـت الفتـاة الـصغيرة تنظـر إليهـا في شـفقة متـسائلة في قلبهـا: تـُرى مـا هـو سـبب حزنهـا؟. أمـا الفتـاة الكبـيرة فأسرعـت وقطفـت بعـض الزهـور مـن الحديقـة وذهبـت بهـا إلى الـسيدة المتنعمـة، وبنظـرة راضـية ووجـه مبتـسم يـشع منـه الـسلام قالـت لهـا: "سـيدتي الجميلـة إقـبلي منـي هـذه الزهـور" وأخـذت الفتـاة الصغيرة محارم ورقية وأعطتها للسيدة كي تجفف دموعها، ثم شـبكت

الفتـاتين إيـديهما بـبعض وذهبتـا إلى والـدهما الـذي شـجعهما عـلى تصرفهما مع السيدة.

وعندما سألت الـسيدة ذلـك الرجـل كيـف يـستطيع بفقـره أن يهـتم بالفتاتين، وما سـرّ هذه السعادة والروح المـُحبة؟

أجـاب: "لنا رب يهتم بنا، عنـدما أطلبـه أجـده، وإذا سـألته يعطينـي. فقررت أن أكون سـعيدا ومكتفيا وواثقـا أنه كما إهتم بي اليوم سيهتم بي غدا فأترك هــمّ اليوم لـربِّ الغـَـد؟

وهنا أدركت تلك السيدة أن السعادة ليست في الممتلكات والمقتنيات، بل في الرضا والإكتفاء والثقة بالـلـه...

فالحديث يقول "لو توكلتم على الـلـه حق توكلـه لـرزقكم كـما يـرزق الطير تغدو خماصا وتعود بطانا".

فالسعادة هي أن نثق في أن لنا رباً يهتم بنا...

ويعلمنا الكتاب المقدس قائلا:" ملقين كل همكم عليه (أي على الـلـه) لأنه هـو يعتني بكم".

البيوت أسرار فما نـراه مـن أعيـاد الـزواج لا يعنـي أن الـزواج سـعيد وصور الطعام في حالات الواتس اب او الفيس بـوك ومواقـع التواصـل الاجتماعي لا تعني أن الناس يملكون كل ما يشتهون احيانـاً مـن قلـة السعادة يريد الناس أخبارنا أنهم سعداء..

أخيرا أُجرِيَتْ دراسة في المملكة المتحدة شملت 80 ألـف مـشارك مـن كل أنحاء العالم عن السعادة وكانت الدنمارك وسويسرا في المركـز الأول وكانت زيمبابوي في المركز الأخير وإحدى الدول العربية وهـي مـصر في المركز 151 .

وقد قالت دراسة نـشرتها صحيفة "ذي بـريتيش ميـديكال جورنـال"، السعادة تنتقل بالعدوى ضمن أصدقاء أو أفـراد الأسرة الواحـدة لكـن ليس بين زملاء العمل.

فهرس المحتويات